

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES ESTOFADES  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

10

MACARRONS NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA  
DE VERDURA  
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE**

**3er**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
PATATES XIPS  
GELATINA

17

CIGRONS AMB PATATA  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
CANELONS DE BOLETS  
PATATES XIPS  
FRUITA

22

**JORNADA MCVEDRUNA**

HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLET  
PATATES FREGIDES  
GELAT

23

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

27

PASTA NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
ABADEJO A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

## FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja



Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló

Raïm  
Maduixa  
Magrana



## VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba  
blanca  
Ceba  
vermella  
Porro



All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de  
Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil



Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates



## PEIXOS

Bonítol  
del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix  
espasa



Salmó  
Sèpia  
Truita



Què podem menjar?

## RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g